

Dieta


ke snížení hladiny kyseliny močové v krvi

	Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny
Ovoce a zelenina 	Čerstvé ovoce a zelenina, kompoty, listová zelenina, celer, petržel, mrkev, olivy, jahody, třešně	Květák, zelený hrách	Křen, kapusta, špenát, česnek, rebarbora, chřest, houby
Maso 		Vařené drůbeží maso (bez kůže), libové hovězí, vařená šunka (důležitá je úprava – při vaření se puriny vyplavují do vody, proto je dobré maso vařit ve větším množství vody)	Vnitřnosti, játra, ledviny, srdce, mozek, jazyk, brzlík, maso z mladých zvířat, uzeniny, zvěřina, masové polévky a vývary, smažená a grilovaná masa
Ryby 	Velké mořské ryby – losos	Sladkovodní ryby (bez kůže)	Malé mořské ryby, konzervované ryby – olejovky, sardelky, očka, slanečky, slávky, mušle
Mléčné výrobky 	Nízkotučné mléko, jogurty, tvaroh, podmáslí, nízkotučné sýry, tofu	Smažené sýry	Uzené, plísňové sýry a tučné sýry
Vejsce 	Bílek	Vařená či smažená vejce	Majonézy

Doporučené potraviny

Potraviny v omezeném množství

Nevhodné potraviny

Ořišky 	Semena	Ořišky lískové, vlašské ořechy, arašídové pomazánky	Kakao
Tuky 	Rostlinné tuky a rostlinné oleje	Máslo, máslové výrobky	Živočišné tuky
Obiloviny 	Těstoviny, cereálie, rýže, kukuřice	Fazole, pšeničné otruby, ovesná mouka	Čočka, hrách
Pečivo 	Bílé a tmavé pečivo, kukuřičný chléb	Bramborové a tvarohové knedlíky	
Koření 	Pažitka, petrželová nať, kmín, kopr, majoránka	Glutasol, polévky v sáčku	Hořčice, sojová omáčka, worcester, masové extrakty typu masox a maggi
Sladkosti 	Mléčné koktejly, puding, želatinové dorty, sušenky	Dorty, zmrzlina, máslové krémy	Čokoláda, marcipán
Nápoje 	Ovocný čaj, voda s ovocnou šťávou, džusy, kopřivový čaj, pampeliškový čaj	Slabý černý čaj, káva, minerálky, lehká vína	Silné čaje, destiláty, pivo

Tento materiál vznikl ve spolupráci s MUDr. Radkou Paušovou, Diabetologická ambulance Pelhřimov.